

Quando i computer e Internet hanno fatto il loro ingresso nel nostro mondo, diffondendosi rapidamente in compagnia di cellulari, forni a microonde e parabole satellitari, gli entusiasmi si sono associati ai timori che quasi sempre hanno seguito le innovazioni tecnologiche. Il potere portentoso dei nuovi mezzi generò aspettative talmente forti da alimentare un diffuso rialzo dei titoli delle Borse internazionali legati al settore tecnologico, paragonabile solo a quello che negli anni venti del novecento seguì la diffusa disponibilità della corrente elettrica per scopi industriali e domestici. L'undici settembre del 2001, tra le varie conseguenze, chiuse la bolla speculativa borsistica internazionale e consentì una visione più realistica delle nuove tecnologie. Anche i timori iniziali dettero presto origine a ricerche specifiche tese ad indagare, possibilmente con uno sguardo sufficientemente libero da pregiudizi, la così detta realtà virtuale, uno spazio dalle dimensioni prossime all'infinito costantemente arricchito dai prodotti della fantasia, dell'intelligenza, ma anche delle perversioni, dei deliri e della distruttività umana. Il cyberspazio si configura oggi sempre più a immagine e somiglianza della mente umana e molti psicologici che ne hanno iniziato lo studio lo hanno definito uno "spazio psicologico". Essi si sono soffermati in particolare sulle relazioni che si stabiliscono tra le persone con il computer e con Internet, cercando poi di indagare sugli aspetti problematici.

#### La relazione con il computer

Il computer è uno strumento, uno dei tanti della vita quotidiana con il compito di rendere la vita meno complicata. Pure, fantasie e timori legati al computer si sono originate sin dalle prime notizie sulla sua nascita. Nel film "2001 – Odissea nello spazio", Kubrik trasforma il computer di bordo di una astronave in uno dei più formidabili "cattivi" della storia del cinema. La relazione che si stabilisce tra computer e persona dovrebbe essere basata sulla razionalità. Molte ricerche rivelano invece che tale relazione è permeata di aspetti affettivi sostanzialmente poco o per nulla coscienti. Si possono individuare due processi psichici principali: a) la identificazione proiettiva con il PC; b) la regressione. Non è difficile comprendere il meccanismo della identificazione proiettiva con il computer. Gli strumenti prodotti in millenni di civiltà hanno principalmente avuto il compito di migliorare le funzioni umane, e dunque, psicologicamente, le funzioni dell'Io (motricità, linguaggio, coordinamento, memoria, intelligenza, etc.). Ad esempio un mezzo di locomozione (una macchina, una bicicletta) permette di muoversi più velocemente e dunque modifica il modo di rappresentare se stessi e di rappresentare le proprie capacità. Quando si parla di computer si parla di funzioni che hanno a che fare con le capacità mentali. Ad esempio il computer ha una memoria a breve termine (Ram) simile a quella umana, ha una memoria a lungo termine (Hard Disk), ha una capacità e velocità di calcolo ed elaborazione dati (processore), ha programmi (software) con funzioni diverse che spaziano in settori molto ampi. E' facile identificare le proprie capacità tra quelle del computer, ancor più facile porre in atto una identificazione che più o meno si articola inconsapevolmente in questo modo: "il mio PC è veloce, capace, intelligente – io sono veloce, capace, intelligente". Tutto ciò può spiegare in parte i meccanismi motivazionali inconsci che sono alla base della forsennata, forse maniacale corsa tecnologica che, a ritmo di rivoluzioni ogni sei mesi, spinge di continuo in avanti le possibilità dei computer. Per quanto riguarda il meccanismo della regressione, numerosi autori hanno constatato come la relazione con il PC, tutt'altro che anaffettiva, comporta dei vissuti emotivi molto forti, con una riduzione delle inibizioni e pensieri palesi che in una qualunque relazione "faccia a faccia" non sarebbero espressi. Un fenomeno questo tipicamente regressivo che trova una significativa espressione nella passione degli adolescenti e non solo per i videogiochi.

---

<sup>1</sup> Psicologo, psicoterapeuta a orientamento psicodinamico, responsabile del Cedostar, Centro di Documentazione del Ser.T. di Arezzo ([www.cedostar.it](http://www.cedostar.it)), membro della Commissione consultiva in materia di dipendenze patologiche del Ministero della Salute.

## La relazione con Internet

Internet è una Rete che permette a un numero elevatissimo di computer di essere in collegamento tra di loro. Nel gergo comune con il termine “navigare” si intende il passare da un indirizzo all’altro e dunque da un documento, un file, un sito all’altro. I siti on line si presentano di solito come ipertesti, ogni pagina contiene di norma dei collegamenti o link ad altre parti situati nel documento stesso o in altri punti della Rete. Il documento assume così una struttura che la differenzia da tutte le forme tradizionali di trasmissione del sapere. Un romanzo, un saggio, un film, una trasmissione radiofonica, una commedia teatrale hanno di solito un inizio e una fine, e un tracciato lineare che congiunge questi due punti. L’Iper testo offre con i suoi link un percorso non lineare; il documento è continuamente costruito da chi ne fruisce con la navigazione, che può dirigersi nella direzione che il momento e l’interesse detta. Le forme di comunicazione utilizzate sono le più varie, dal testo alle foto, ai filmati, ai file sonori e musicali e altro ancora. Le fantasie e le ideazioni che possono essere generate dal contatto con la Rete possono essere diverse. Un primo tipo può essere la fantasia onnipotente di poter stabilire un immediato contatto virtuale con la totalità degli uomini, al di là dei limiti spazio - temporali della corporeità. L’identificazione proiettiva con Internet può generare dunque la fantasia di una mente potentissima in grado di raggiungere ogni luogo e persona, o, ancora, che l’intero mondo sia racchiuso nel proprio schermo, disponibile e controllabile. Contrapposto al senso di onnipotenza è il sentimento di fragilità che può accompagnare la precarietà di una relazione basata su uno strumento tecnologico. Ogni alterazione del funzionamento, lentezza dei collegamenti, black out ecc. può determinare un senso di solitudine, la sensazione di essere esposti allo sgretolamento delle relazioni e della stessa realtà (virtuale). Internet infine facilita enormemente, grazie alla organizzazione dei siti Web per documenti ipertestuali, la proiezione della realtà e del mondo interno. Può rappresentare una nuova forma di rappresentazione dell’inconscio, intesa come parte di se stessi non conosciuta, che si desidera esplorare ma che anche in qualche modo si teme, data la sua capacità di offrire stimoli diversi e sostanzialmente imprevedibili. Navigare su Internet diventa allora molto simile al libero associare di freudiana memoria. E, come sul divano, da questo viaggio esterno/interno ci si aspetta il meglio e il peggio della realtà interna, con tutte le difese del caso.

## Quando Internet diventa una trappola

I processi psicologici attivati dall’uso del computer e dalla navigazione su Internet possono essere, come si è visto, numerosi. Da tempo ricercatori e clinici si sono interrogati sulle possibili conseguenze psicopatologiche. Secondo diversi autori, l’uso di Internet favorirebbe in alcuni soggetti uno stato alterato di coscienza che ricorda il sogno. Le relazioni on line seguirebbero lo stesso destino, caratterizzate frequentemente dalla espressione di pulsioni inconsce, la messa in atto di fantasie, la sperimentazioni di parti del Sé e di identità diverse da quelle abituali. È difficile sostenere che Internet sia di per sé patogena, tuttavia l’esposizione protratta agli stimoli della Rete può in alcuni casi fungere da stessor aggiuntivo in soggetti predisposti. L’abuso di Internet viene considerato corresponsabile di importanti fenomeni dissociativi (depersonalizzazione, diffusione dell’identità, esperienze sensoriali bizzarre). Ma il fenomeno su cui si sono concentrati il maggior numero di studi e ricerche è l’*Internet Addiction Disorder*. Va chiarito che da tempo si parla di dipendenze patologiche per comportamenti specifici che non richiedono l’assunzione di sostanze chimiche, quali ad esempio il gambling patologico o lo shopping compulsivo. La dipendenza da Internet rientra in questo gruppo, detto delle dipendenze non chimiche o comportamentali. Secondo alcune ricerche i soggetti più a rischio per lo sviluppo di questa sindrome sarebbero individui tra i 15 e i 40 anni d’età, con difficoltà socio – comunicative legate a problemi psicologici e psichiatrici, sia familiari che relazionali. In particolare sarebbero maggiormente esposte all’*Internet Addiction Disorder* personalità con tratti ossessivo – compulsivi, con ritiro dalle relazioni sociali e aspetti di inibizione nei rapporti interpersonali. La Sindrome consente a queste persone di trovare un rifugio per non affrontare il disagio esistenziale. Un indicatore attendibile della dipendenza è rappresentato dal numero di ore trascorse in Internet. Esistono diversi strumenti costruiti proprio per valutare

l'esistenza o meno della dipendenza. Tra gli altri si segnala l'U.A.D.I. , costruito e validato da autori italiani su una popolazione italiana (Del Miglio, Gamba, Cantelmi; articolo pubblicato nel 2001 sul Giornale Italiano di Psicopatologia).

#### Per uscire dalla rete

Negli Stati Uniti sono nati numerosi "gruppi di auto-aiuto on-line", presto fortemente criticati dato che comunque implicano lunghi collegamenti on line e soprattutto e non sembrano aver avuto successo. Test e questionari on line possono essere viceversa un primo strumento di autovalutazione del proprio rapporto con la Rete. Qualora i risultati indichino una relazione potenzialmente problematica, si può chiedere un aiuto professionale individuale o rivolgersi ad un gruppo di auto e mutuo aiuto, molto importante quando la dipendenza è nata per difficoltà di socializzare. La prevenzione è un strumento utile, come alcune semplici regole: limitare la quantità di tempo trascorso quotidianamente on line, integrare le attività on line con attività reali, non sostituire mai completamente i contatti sociali reali con quelli virtuali, richiedere un aiuto competente quando ci si sente costretti in modo incontrollabile al collegamento ad Internet.